**Адаптивная физкультура с детьми ОВЗ**

Понятие "адаптивной физической культуры" появилось в России примерно двадцать лет назад и является неотъемлемой частью общей культуры. Это подразделение физической культуры, которое нацелено на удовлетворение потребностей в физической активности у людей с ограниченными возможностями, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, развитии личности, самореализации физических и умственных способностей. Главная задача адаптивной физической культуры заключается в улучшении качества жизни, социализации и интеграции таких людей в общество.

 Адаптивная физическая культура включает в себя комплексное понятие, в рамках которого проводятся оздоровительные мероприятия, направленные на реабилитацию и адаптацию людей с ограниченными возможностями к окружающей среде. Также она помогает преодолеть различные психологические барьеры и позволяет таким людям почувствовать свою ценность и значимость, а также ценность и осознание собственной жизни. Адаптивная физическая культура положительно влияет на всестороннее развитие тела и личности, способствует развитию как физических, так и психологических параметров. Она также положительно влияет на сознание, мотивирует людей к самосовершенствованию и ведению активного и здорового образа жизни. Адаптивная физическая культура была создана на стыке медицины, физической культуры и коррекционного образования и основана на знаниях в области анатомии, физиологии, общей и специальной патологии, физического воспитания и специальной психологии.

Адаптивная физическая культура имеет индивидуальный характер обучения и проводится ежедневно с каждым ребенком индивидуально. Физическая активность является мощным средством воздействия на организм, расширяет возможности в первую очередь двигательной сферы, которая может быть нарушена. Дети с интеллектуальными проблемами и церебральным параличом могут освоить даже простые гимнастические упражнения. Программа адаптивной физической культуры адаптируется индивидуально для каждого ребенка с учетом его диагноза, возраста, физической подготовленности и мобильности. Людям с ограниченными возможностями необходима адаптация, преодоление психологических барьеров в окружающей среде и подготовка к жизни в обществе. Методы и средства адаптивного физического воспитания существенно отличаются от занятий спортом с здоровыми детьми. Преподаватели должны иметь особое отношение и четкое понимание специфики обучения детей с нарушениями психического и физического развития. И хотя у детей могут быть отклонения в различных сферах, таких как умственная отсталость, нарушение слуха или зрения, церебральный паралич и т.д., им все же необходимо стать полноправными членами общества.

 Правильная организация адаптивного физического воспитания и развития достигается путем выполнения основных задач: образовательных, развивающих, оздоровительно-коррекционных и воспитательных. Образовательные задачи включают получение необходимых знаний для осознанного восприятия движений тела и приобретения новых навыков, развитие физических навыков для повседневной жизни, овладение правилами выполнения полезных для ребенка упражнений, а также развитие ориентации в окружающей среде и понимание своих физических возможностей. Развивающие задачи направлены на повышение точности, реакции и силы двигательной системы, развитие практических навыков, освоение терминов времени и пространства, обновление словарного запаса и развитие речевого навыка. Оздоровительные и коррекционные задачи включают укрепление здоровья, его поддержание, закалку, активацию иммунитета, улучшение работы внутренних органов и систем, коррекцию осанки, плоскостопия и других нарушений опорно-двигательного аппарата, улучшение мелкой моторики и преодоление психомоторных расстройств. Воспитательные задачи направлены на укрепление уверенности в себе, преодоление внутренней несвободы, развитие мужества, упорства, воли и умения работать самостоятельно, воспитание желания заниматься спортом и осознание своей ответственности за собственное здоровье.

Адаптивная физическая культура включает в себя такие составляющие, как адаптивная физическая культура, адаптивное двигательное восстановление, адаптивный спорт и физическая реабилитация. Они охватывают все виды физической активности детей с физическими и умственными недостатками и помогают им адаптироваться к окружающему миру. Обучение различным типам движений способствует развитию психофизических навыков, общению, эмоциям, познавательной и творческой деятельности. Адаптивная физическая культура играет важную роль в формировании физической культуры ребенка и передаче ему общечеловеческих культурных ценностей.